

第4章 6つの施策の展開

1 家庭における食育の推進

《5年後の姿》

食卓に主食・主菜・副菜^{※P20}を組み合わせた食事が並び、
健康的な食習慣を実践しています。

■ 現状と課題

全てのライフステージにおいて、朝食を食べることや栄養バランスに配慮した食生活の確立など、食生活の基本となる場所は家庭です。しかし、核家族化や高齢者世帯、ひとり親世帯の増加等、家族形態が多様化し、家族が食卓を囲み、食に関する知識を学んだり、望ましい食事を体験する機会が減っています。加えて、若い世代の欠食、孤食（一人での食事）や個食（食卓を囲んでいてもメニューが異なる食事）の進行、経済的困窮による食の支援[※]の必要性など、食をめぐる様々な課題が指摘され、家庭における食育の実践は難しくなっています。

家庭での食育を支援するためには、保育所（園）・学校園^{※P1}、地域、食に関わる様々な関係者や関係団体等が共に食育を推進する必要があります。

また、近年増加する災害や感染症に備え、家庭において食品や飲料水の備蓄をするなどの普及啓発を推進する必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

（1）妊娠期（妊娠中の人とその家族）

- ・安心・安全に出産するために、妊娠中の食を見直し、望ましい食習慣を実践できるよう、健診・相談等において必要な知識や情報を提供する

主な取組
妊娠婦・乳幼児の電話相談
妊婦歯科健診
産前・産後サポート事業における食事の相談
ちょっとスペシャルな妊婦さん講座における食事の相談

（2）乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

- ・食べる楽しさ、食べ物のおいしさ、食の大切さ等について家庭での関わりの中で育めるよう、講座等を開催する
- ・成長や発達段階に応じた食事指導を行う
- ・よく噛んで食べることや歯磨き習慣などの虫歯予防に取り組む
- ・幼稚園、保育所（園）、地域等と連携を取りながら様々な食の取組を支援する

経済的困窮による食の支援：本市では、子どもの将来が生まれ育った環境によって左右されることのない社会を目指して、子どもの貧困対策計画を策定し、施策の充実を図ることとしている。また、子どもと地域の課題を考えるラウンドテーブル（市民団体や社会福祉協議会が主体となって運営する市内子ども食堂運営者等の集まり）において必要な食の支援を行っている。

主な取組
1 歳 6 か月児健診時の食事相談
1 歳 6 か月児と 3 歳児の歯科健康診査
離乳食学級
オンライン妊産婦相談・育児離乳食相談
妊産婦・乳幼児の電話相談
新米ママのふれあいタイム、もぐもぐごっくんタイムにおける離乳食等の相談
きらきらひろばにおける離乳食等の相談
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

(3) 学齢期 (おおむね 6 歳～12 歳)

- ・野菜等の栽培・収穫体験や料理教室等の食育体験を増やし、食べ物を大切にする感謝の心の育成や朝食を食べることの大切さ、食事のマナー等を啓発する
- ・学校や地域等と連携を取りながら、様々な食の取組を支援する

主な取組
各地域児童館における野菜等の栽培、収穫、調理を通じた体験活動
たからづかKIDSキッズホームページでの食に関する情報発信

(4) 思春期 (おおむね 13 歳～19 歳)

- ・学校や地域等と連携を取り、料理教室、体験を伴った食育講座を通して、思春期の子どもが、望ましい食習慣を理解し、自己管理能力ができるよう取り組む

主な取組
各地域児童館の中高生タイムや大型児童センターでのクッキング
たからづかKIDSキッズホームページでの食に関する情報発信

(5) 青年期・壮年期 (20 歳～39 歳・40 歳～64 歳)

- ・健康と食生活のかかわりを理解し望ましい食習慣を確立できるよう、個別相談等の開催や食に関する情報発信等を行う
- ・健康への関心が低い市民や、若い世代の特性やライフスタイル・ニーズに合わせた、効果的な働きかけを研究し実践する
- ・次世代への食育を行う子育て世代に対して、家庭での食育推進を支援する

主な取組
成人健康相談における栄養面・生活面で不安のある方への個別相談
食育パネル展示
市ホームページでの保育所(園)・学校給食のレシピの情報発信
市ホームページでの宝塚健康レシピの情報発信
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

(6) 高齢期 (65 歳以上)

- ・一人ひとりが食生活の自活能力を高め、自分らしく健康でいきいき過ごすことができるよう、個別相談等の開催や食に関する情報発信等を行う

主な取組
成人健康相談における栄養面・生活面で不安のある方への個別相談
食育パネル展示
介護予防講座（栄養や口腔機能について）
市ホームページ、Instagramでの食に関する情報発信

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組） (◎：成果を示す指標)

(1) 正しい健康の情報

◎栄養バランスに配慮した食生活を実践しましょう

(1日に2回以上、主食・主菜・副菜※^{P20}を組み合わせる)

○自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう

○妊娠期は、特に望ましい体重増加について理解しましょう

○よく噛んで食べましょう

○歯磨きの習慣を身につけましょう

○いつまでもおいしく食べられるように、歯と口の健康を保ちましょう

(2) 食生活

◎朝食を食べましょう

◎食事の準備や後片付けなどの食事のお手伝いをしましょう

◎食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）を通じて、感謝の気持ちを持ちましょう

◎家族や友人と食事をする機会を持ちましょう

◎地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう

○早寝・早起き・朝ごはんの、規則的な生活リズムを身につけましょう

○災害や感染症に備え、ローリングストック法※を活用して家族構成や1人ひとりの健康状態に配慮した食品や飲料水の備蓄を行いましょう。

(3) 食の知識と伝承

◎食事のあいさつや箸の使い方などのマナーを実践し、子ども（次世代）に伝えましょう

◎人生経験の中で得た食文化（伝統料理等）を、子ども（次世代）に伝えていきましょう

○正しい食生活と食文化についての知識を学びましょう

○自分の体に必要な食べ物を選ぶ力を高めましょう

ローリングストック法：（ローリング：回転すること）＋（ストック：蓄えること）＝回転しながら蓄えること
定期的（1か月に1～2度くらい）に食べて、食べた分を買い足す行為を繰り返しながら常に新しい非常食を備蓄する方法。

2 保育所（園）・学校園※P1における食育の推進

《5年後の姿》

子どもが様々な経験を通していろいろな食べ物に親しみ、
食べ物に興味や関心を持ちながら、意欲的に日常生活を送っています。

■ 現状と課題

共働き世帯やひとり親世帯の増加、一人での食事（孤食）、経済的な理由等により食事が十分にとれていない等、個人の努力だけでは健全な食生活につなげていくことが困難な場合があります。

一方、子どもが一日の大半を過ごす保育所（園）や学校園※P1は、子どもが食べることの大切さや楽しさを知り、望ましい食習慣を身につけるなど、食育の場としての役割を担っています。また、子どもへの食育を通じて保護者が共に学ぶことにより、家庭の食生活への良い影響が期待できます。

そのため、保育所（園）・学校園※P1において、子どもの食への関心を育み、発達段階に応じて豊かな食を体験し、豊かな人間形成を育むことが大切です。また、家庭や地域等と連携しながら、食に関する取組の充実を図り、積極的に食育を推進する必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

（1）年齢、発達段階に応じた食育を実践します

【保育所（園）】

- ・各施設の実情に応じた食育年間計画を作成し食育活動を推進する
- ・研修により職員が食に関する知識を深め、連携・協力して食育活動を実践する

【学校園※P1】

- ・子どもの発達段階や食の実態を踏まえた各学年の具体的な目標を設定する
- ・学校園※P1が推進する食育指導の全体計画を作成する
- ・学年、年齢ごとに食育年間指導計画を作成する

主な取組
保育指針等に基づく「食育計画」の作成
学校教育全般の食の指導に係る全体計画の作成
学年、年齢ごとの食に関する年間指導計画の作成

（2）子どもたちが食に対する意識を高められる食育を推進します

【保育所（園）】

- ・食事や菜園活動などの体験を通して、食事を楽しみ、食べ物と体の関係に関心をもち、命を大切にすることを育む取組を進める

【学校園※^{P1}】

- ・学校園※^{P1}教育活動全体を通し、子どもが食に関する関心を高め、命の大切さや食への感謝の気持ちを育む取組を進める
- ・学校教育活動全体を通じた食に関する指導、農業体験学習等の体験活動を推進する
- ・全教職員が連携・協力して食に関する指導を推し進める組織的な体制を整備し、学校園※^{P1}内における食育の推進体制を整える
- ・隣接する学校園※^{P1}で食に関する指導内容や方法などについて情報を交換するなど、連携・協力体制を確立する

主な取組
入所(園)児童を対象とした、季節の野菜等の栽培・成長観察・収穫等を行う菜園活動
食育推進委員会を学校内に設置

(3)「生きた教材」として活用するため、保育所(園)・学校園※^{P1}での給食の充実を図ります

【保育所(園)】

- ・菜園活動を通して、自然の恵みや食べ物大切さを感じ、食に対する興味・関心を育てる
- ・栽培、収穫した食材を食べるなどの体験を重ね、食を営む力の基礎を培う
- ・米飯食を中心に、安全・安心、旬の食材を使用した栄養バランスのよい給食を提供する
- ・郷土食や行事食を通して食文化を継承できるように取り組む中で、食生活に必要な基本的習慣・態度を身につける

【学校園※】

- ・給食の時間における食に関する指導の目標を設定し、学年ごとの目標や指導の重点を定める
- ・好ましい人間関係や社会性の育成、基本的な衛生についての理解、食への興味や関心を広げることをねらいに、全学年を通して段階的、系統的な給食指導を推進する
- ・自校で炊いた炊き立ての米飯を提供するとともに、安全・安心な食材を使用した栄養バランスのよい給食を提供する
- ・学校給食の食材に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、日本の食文化や伝統、地域の産業に対する理解と関心を高める。

※学校園：ここでは、小学校、中学校、特別支援学校、認定こども園を指します。

主な取組
保育所（園）給食
食材に触れる、自分で料理を作るなど、料理への関心を深めるための調理保育
地産地消 ^{※P14} の食材を取り入れた学校給食

（４）保護者や家庭に対して食育の啓発を行います

【保育所（園）】

- ・保護者・地域と共に食育を推進する
- ・子どもが日々の生活で望ましい食習慣を形成できるよう、献立表や給食だよりを配布し、保護者に食育についての理解を促す
- ・給食展示やレシピの紹介、給食試食会を通して、保護者の食に対する意識を高める
- ・地域の子育て家庭に対して食育講座や子育て講座、給食試食会、レシピの配布等を通して情報提供を行い、食への関心を高める

【学校園^{※P1}】

- ・様々な機会を利用して、保護者や地域との連携を図り、共に食育に取り組む
- ・給食展示や給食試食会を通して、保護者の食に対する意識を高める
- ・学校給食のレシピを市ホームページや広報誌を通じて情報提供を行い、食への関心を高める

主な取組
在宅家庭の未就園児とその保護者を対象とした食育講座、親子でクッキング
在宅家庭の未就園児とその保護者を対象とした体験保育（給食を提供）
保育所入所（園）児童の保護者を対象とした給食試食会
市民を対象に学校給食の取組を紹介した学校給食展
学校児童生徒の保護者を対象とした給食試食会
幼稚園児を対象に小学校の給食を体験する幼稚園給食体験
児童生徒の家庭に配布する学校給食だより

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組） （◎：成果を示す指標）

- ◎食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）を通じて、感謝の気持ちを持ちましょう
- ◎友達や家族と食事をしましょう
- ◎保育所（園）や学校園^{※P1}での体験学習を通じ、食の話をしましょう
- 早寝・早起き・朝ごはんの、規則的な生活リズムを身につけましょう
- 調理体験や菜園活動を通して、食の楽しさ、大切さを実感しましょう

3 地域における食育の推進と食文化の継承

《5年後の姿》

地域の様々な人や団体は、食育の活動を行い活躍しています。
また、伝統的な食文化を守り、次世代へ伝えています。

■ 現状と課題

（地域における食育の推進）

ライフスタイルの多様化や情報過多などの影響により、個人や家庭だけで正しい食習慣を実践することは難しい状況にあるため、地域において、食育活動を行う個人や団体と市との連携を強化し、互いの食育活動を推進する必要があります。

（食文化の継承）

四季折々の食材の豊かさを実感し、調理方法、味わい、器の美しさ、盛り付け、彩、おもてなしの心など、日本の伝統的な食文化は、世界に誇ることでできるものです。

しかし、近年、グローバル化、生活様式の多様化、地域のつながりの希薄化等により、これまで家庭や地域で継承されてきた「食の知恵」や「技」等の日本の食文化の特色が失われつつあります。そのため、食文化継承の担い手である、若い世代の興味・関心を高めるための啓発活動が必要です。

■ 取組の方向性と主な取組

（1）地域と共に食育を推進します

- ・市民の身近な場所で、誰もが気軽に参加できるよう、ライフステージに合わせた食に関する体験や講座等を開催する
- ・様々なグループが開催する食育活動の定着化を推進する
- ・これまで培ってきた豊かな経験や知識を生かして、高齢者の方々が、「次世代へ引き継ぐ支え手」＝「原動力」になっていただけるよう、様々な場面で役割を発揮できるよう支援する
- ・正しい食習慣の実践に向け、栄養士、歯科衛生士、保健師等による地域での保健活動の中で、具体的な情報提供を行う

主な取組
地域団体からの依頼に応じ、食育講座や料理教室等を行う地域版健康づくり教室
小学生を対象としたお菓子作り教室
大学と連携した食育啓発活動を行う包括連携による取組
市内で食育に取り組む団体を対象とした研修会・情報交換会

（２）食文化を継承します

- ・西谷地区のちまきの食文化を継承する
- ・行事食等に関する教室等の開催や調理体験・試食体験の機会を提供する
- ・レシピ等の作成による情報提供を充実し、多様な食文化にふれあい、学び、味わう機会を作る

主な取組
西谷地区のちまきに関する講座や体験教室
食文化（行事食）に関する食育パネル展示

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組） （◎：成果を示す指標）

- ◎家庭や地域で受け継がれてきた伝統料理（行事食等）を次世代や地域に伝えましょう
- ◎食事のマナーを実践しましょう
- 地域で開催される食育イベントや講座に参加しましょう
- 行事食の由来について、話しましょう
- 行事にあわせた食事を知り、楽しみましょう
- 地域で食育活動を行える環境を整え、またその活動を支援しましょう

4 事業者における食育の推進

《5年後の姿》

地産地消^{※P14}の意識が高まり、生産者と消費者の信頼関係が深まっています。

■ 現状と課題

農業を取り巻く環境は、農業従事者の高齢化や後継者不足などにより、農業就業人口が減少傾向となるなど、非常に厳しい状況となっています。

そこで、市内で収穫された新鮮な農産物を食べる地産地消^{※P14}の推進や生産者と消費者との交流、農業体験等を通じて、市民が「農」を身近に感じることができる取組が必要です。

さらに、事業者における食育活動として、食に関する消費者の関心及び理解を促進するため、生産者や食品関連事業者（加工者、流通者、販売者等）による「安全・安心に配慮した商品・情報」の提供や「食に関する多様な体験・活動」の機会を通し、消費者との交流や情報提供を行い、相互の信頼関係を深めていく必要があります。

■ 取組の方向性と主な取組

（１）生産者と消費者の交流を推進します

- ・地域農産物や特産物の販売を通じて、都市部在住者の宝塚産農産物等への愛着感や安心感を高める
- ・「西谷夢市場^{※P11}」等を活用し、宝塚産農産物を通じて都市と農村との相互交流を推進する
- ・農に直接触れることを目的とした、収穫体験や農作業等の体験講座の開催
- ・子どもが「農」に触れる機会を通して、自然の恵みや恩恵、生産者の苦労や努力を伝え、食への感謝の気持ちを育てる

主な取組
西谷夢市場 ^{※P11} における宝塚産農産物の販売やイベント
西谷収穫祭（西谷ふれあい夢プラザ周辺）
農業体験ツアー
北部地域の農業繁忙期に公募による市民が行う農家サポート

（２）地産地消^{※P14}を推進します

- ・地産地消^{※P14}の取組を推進するため、市内でとれた野菜や畜産物、加工品などを学校給食・地元レストランなどへ提供する
- ・南部地域での朝市の開催支援に努める
- ・生産者は「食と自然の恵み」の大切さを伝える食育の事業や講習会を開催する

主な取組
宝塚朝市（市役所横の武庫川河川敷） 西谷朝市（市内芸術文化センターで開催する「たからの市」内）
小中学校において生産者をゲストティーチャーに迎え、宝塚産農産物を教材とした農業に関する授業や農業体験

（３）食品関連事業者による食育推進活動を行います

- ・地元の農産物を生かし、特産品や加工品等の開発を進める事業者に対して支援を行い、地域資源の魅力を高める
- ・生産者等が商工業者をはじめ異業種の事業者と交流する機会を創出する

主な取組
宝塚市の資源や特性を生かした新たな特産品・加工品開発の支援

■ 具体的取組の中で推進する食育（市民の取組） （◎：成果を示す指標）

- ◎生産者や食品関連事業者による「食」に関する講習会やイベント等に参加しよう
- ◎「農」への理解を深め、宝塚産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しよう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解や関心を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- ◎食品ロス※^{P1}を意識しましょう
- 農業体験などを通して、お互いの顔が見え、話ができる関係をつくり、生産者との交流を深めましょう
- 食品の製造・加工・流通・販売を行う事業者は、食品の安全を確保し、適正な栄養成分表示などを行い、安定した供給体制づくりに努めましょう

5 安全・安心な食の推進

《5年後の姿》

食の安全・安心の必要性や重要性に関心を持ち、
正しい情報や知識のもと、日常生活を送っています。

■ 現状と課題

健全な食生活の実現にあたっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について、基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

しかし、現代の情報化社会においては、食に関する情報が氾濫しており、自らが正しい情報を適切に見極め、活用することが難しい状況にあります。

市民自らが、食の安全性を意識し、正しい情報や知識を習得し、食品を選択できるよう、正確な情報を提供していくことが必要です。

■ 取組の方向性と主な取組

(1) 情報提供・啓発の充実を図ります

- ・食の安全・安心の確保のために、市民が正しい知識を学び、正しい食の選択ができるよう情報発信・啓発に努める

主な取組
消費者出前講座における食の安全・安心に関する講座

(2) 消費者の信頼性の確保に努めます

- ・国や県、関係団体と連携し、食品の安全性や品質等に関する正しい情報を適切に市民へ提供し、信頼性の確保に努める

主な取組
市のイベントにおける食品表示に関するチラシなどによる周知・啓発

■ 具体的取組の中で推進する食育の内容（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎地産地消^{※P14}を意識しましょう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解や関心を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- ◎食品ロス^{※P1}を意識しましょう
- 「食」に関する講習会やイベント等に参加しましょう

6 環境を意識した食生活の推進

《5年後の姿》

買い物の際は商品ラベルを確認し、地産地消^{※P14}を心がけ、
食材を無駄にせず大切に生活を送っています。

■ 現状と課題

（自然の恵みを意識した食べ物を大切にする食生活の推進）

食べ物の成長は、空気・水・土などの自然環境に影響されます。子どもの頃から自然と触れ合い、食べ物はどのように育つのか、収穫時期や旬などに興味を持ち、食べ物本来の姿や味を楽しむことが大切です。

また、様々な食材が一年中手に入りますが、旬の食材は、他の時季よりおいしいだけでなく、栄養価も高く、食べることで季節を感じることもできます。加えて、温室栽培などの必要がないことから、暖房等のエネルギーの削減につながります。

このように、旬の食材を選ぶように心がけることは、健康と環境の両方において大切です。

（省エネルギーを意識した食生活の推進）

日本の食料自給率は近年大きく低下の一途をたどり、カロリー（供給熱量）ベースの食料自給率は、令和2年度（2020年度）には37%まで落ち込んでいます。

大量の食品廃棄物は環境への負荷につながっており、持続可能な資源利用の推進に向けて食品ロス^{※P1}削減に取り組む必要があります。

また、食べ物の生産や流通、地産地消^{※P14}や調理に至るまでの過程において、省エネルギーを意識した食生活を送ることが重要です。

■ 取組の方向性と主な取組

（1）自然の恵みを意識した食べ物を大切にする食生活を推進します

- ・自然環境の大切さを学ぶ環境講座や見学会を開催し、環境を守る行動を支援する
- ・食べ物の大切さを子どもに伝える環境学習を実施する
- ・食品ロス^{※P1}削減について理解や関心を高めるための教育や普及啓発に努める

主な取組
たからづかECO講座における里山 [※] 保全活動等の見学、体験
小学生を対象とした、市民ボランティアによる環境学習
食べ残しをしない、余分に買いすぎないなどの啓発
下水道処理施設を見学し、水を汚さないなどの啓発

里山：特有の生物の生息・生育環境として、また食料や木材など自然資源の供給、良好な景観、文化の伝承の観点からも重要な地域。
原生的な自然と都市の中間に位置し、かつては薪や炭にするための樹木の伐採、落葉の採取などを通じて、地域住民により継続的に管理と利用がなされてきたが、近年人の手が入らなくなったことによる荒廃が問題となっている。

(2) 省エネルギーを意識した食生活を推進します

- ・食べ物は、生産から流通、調理にいたる各過程において大量のエネルギーを消費していることを学ぶ講座を開催する

主な取組
市民ボランティアによる講話でフード・マイレージ※、地産地消※ ^{P14} 、旬産旬消※ ^{P16} について学習し、エコクッキングで食材を無駄にしない、エネルギーを上手に使う方法を体験

■ 具体的取組の中で推進する食育の内容（市民の取組）（◎：成果を示す指標）

- ◎必要な量の食品を購入し、食べる量だけ調理する、野菜は皮も利用するなど、食材を無駄にせず、食品ロス※^{P1}削減を意識しましょう
- ◎フード・マイレージ※^{P35}や地産地消※^{P14}を意識して、食品の購入時は原産地を確認しましょう
- ◎食の安全に関心を持ち、正しい理解を深めましょう
- ◎食品表示の記載を意識しましょう
- 宝塚産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しましょう
- 親子で楽しめる農業体験活動などに参加しましょう
- 食べ物が良好な自然環境から成り立っていることを学びましょう
- 里山※^{P34}再生など、自然環境の保全活動に積極的に参加しましょう
- 私たちの生活が世界の食糧問題に影響を与えていることを理解し、できることから始めましょう

フード・マイレージ：食品のとれた（生産された）場所から食べる場所まで運ばれる距離。食品の重量×輸送距離で算出する。フード・マイレージが高いほど食料の輸送により排出される二酸化炭素の量が多く、環境への負荷が大きい。

食育に関心を持ちましょう

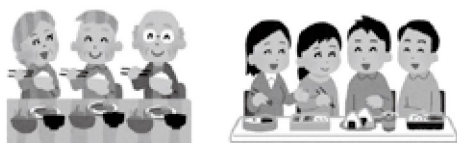
重点目標 12

目標 1 2 3 4 5 13

食育は、子どもから大人まですべての方に必要なことです。

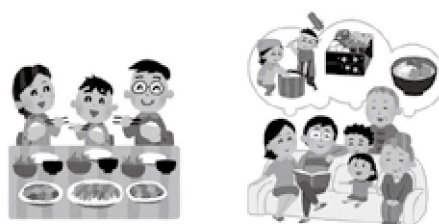
みんなで楽しく食事をする

家族・友人・地域・職場の仲間……一緒に食べることを通じてコミュニケーションをとることは、食育の原点です。



家庭で「食」について会話をする

食事の作法やマナーを覚える、食への興味を育てる、いろいろなことを話し合える等、食卓で聞いたことや学んだことは、将来、自立した食生活を送るために必要な力になります。



食事の準備などのお手伝い

買い物や調理、配膳、後片付けなどの経験によって、家事に興味を持ち、生きる力や考える力を育むことができます。



こんなことも食育です。

身近なことから始めてみませんか？

食事のマナーを身につける

家族や仲間とおいしく楽しく食事をするために、お箸を正しく持つ、正しい姿勢で食べる等食事のマナーを実践することが大切です。



食べ物の循環について学ぶ

食品ロスははじめとする食生活における環境への配慮についての理解が深まります。

詳細はP 8 参照



農林漁業体験

いただいた命や作ってもらった人たちへの感謝の心が芽生え、食について考える力が身につき、食べる意欲にもつながります。

詳細はP 9 参照



大人は、食生活の知恵や経験を子どもたちに伝えていく役割を担っています。



宝塚市 食育 これまでの主な取組



主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

重点目標 6

主食(黄)+主菜(赤)+副菜(緑)を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下にも関係しています。

また、栄養面だけでなく見た目の彩りが良くなることで、食欲増進につながります。疲れている時など料理をするのが大変な時は、外食や中食をうまく利用しましょう。

「副菜」に多く含まれるビタミンやミネラルで、体の調子を整えましょう。



「主菜」に多く含まれるたんぱく質で、体の筋肉や血液を作りましょう。

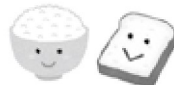


「主食」を中心に、体のエネルギーをとりましょう。



献立を立てる時のポイント

1. 主食を決める
2. 主菜を決める
3. 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



主食・主菜・副菜を組み合わせ食べるための工夫の仕方

主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)が別皿になっている「定食パターン」だけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。一度にいろいろな栄養を摂ることができます。

- | | | | |
|---------------|-----------------|--------------------|----------------|
| (例) ミートスパゲティー | ⇒ パスタ麺(主食) | + ミートソース(主菜) | + 玉ねぎ・人参(副菜) |
| 煮込みうどん | ⇒ うどん・もち(主食) | + 鶏肉・エビ(主菜) | + 白菜・人参・ネギ(副菜) |
| すき焼き | ⇒ 牛肉・焼き豆腐(主菜) | + 玉ねぎ・白菜・春菊(副菜) | |
| かつ丼 | ⇒ ごはん(主食) | + 豚肉・卵(主菜) | + 玉ねぎ・三つ葉(副菜) |
| 豚汁 | ⇒ 豚肉・豆腐・油揚げ(主菜) | + 大根・ごぼう・人参・ねぎ(副菜) | 等 |

宝塚市 食育 簡単に作れるメニュー



ひと口入れたら30回を目標に、しっかりよく噛んで食べることが大切です。また、食べすぎや塩分・脂肪の摂りすぎにならないように注意することも大切です。

宝塚市 食育 上手に減塩をしましょう



宝塚市 食育 脂肪の摂りすぎに注意しましょう



朝食を食べましょう

目標 7

朝食の効用

- 脳のエネルギーを補給します
- 眠っていた体を起こし、体を温めます
- 腸を刺激して便通がよくなります
- 昼食の食べすぎを防止します(肥満防止にもつながります)

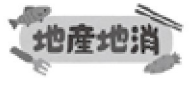


宝塚市 食育 朝ごはん 食べていますか



今の朝食より、よりよい内容にするための工夫の仕方

朝食を食べる習慣がない人は、まずは簡単に食べられるものを用意しましょう。

今の食事のパターン	アドバイス
朝、何も食べていない人	主食や果物や乳製品など、何か1品、食べやすいものから始めてみましょう。 
主食を食べていない人	ご飯やパン（菓子パン除く）など、体を動かすエネルギー源を増やしてみましょう。 
主菜や副菜を食べていない人	魚や肉、豆腐や卵などの主菜又は野菜などの副菜を増やしてみましょう。または、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を増やしてみましょう。 
主食+主菜+副菜を食べている人	地産地消や環境のことも考えてみましょう。 ・旬の食材を使っていますか？ ・宝塚産農産物を優先して購入していますか？ ・食品を無駄に捨てたりせず大切に利用していますか？ 

朝食を毎日食べるとこんないいこと

農林水産省 ホームページより

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」・「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。
- 中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数が良い)ことが報告されています。



自分の適正体重を意識しましょう

生活習慣病の予防や改善のためには、日頃から適正体重の維持を心がけた食生活が大切です。

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{BMI}(\text{※})(\text{kg/m}^2)$$

(※)「年齢ごとの目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

標準体重の範囲を下回っていた人はやせ、
上回っていた人は肥満の判定となります。
※妊娠中の方、乳幼児は、母子健康手帳で確認しましょう



(例) 65歳 身長155cmの場合

$$1.55(\text{m}) \times 1.55(\text{m}) \times 21.5 = 51.7$$

$$1.55(\text{m}) \times 1.55(\text{m}) \times 24.9 = 59.8$$

標準体重は、51.7～59.8kgの範囲となります。

(参考) 身長別、65歳以上の標準体重

身長	標準体重
150cm	48.4～56.0kg
160cm	55.0～63.7kg
170cm	62.1～72.0kg

20歳代の女性の皆さん 「やせ」には様々な危険があることをご存じですか。

やせは、疲れやすい、息切れ、月経不順や無月経、お肌の調子が悪いなどの不調の原因になることがあります。ご自身の標準体重を確認してみましょう。

また、朝食を抜いたダイエットを行っていませんか？

朝食を欠食すると、次の食事を食べ過ぎたり、欠食時間が長くなる分、吸収力が高くなり、肥満や生活習慣病の発症につながる可能性があります。



宝塚市 食育 朝ごはんにおすすめ ちゃちゃっとかんたん★レシピ♪



宝塚市 保育所給食レシピ集



宝塚市 学校給食レシピ集



食事のあいさつをしましょう

重点目標 8

いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。私たちが生きていくために命をくれた動植物や自然の恩恵、米・野菜などを作った人や料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



ごちそうさま(御馳走様)

「馳走」は食事の用意で走りまわること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



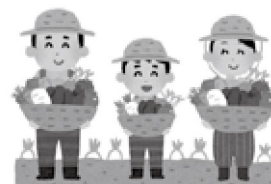
食事の前と終わりのあいさつは、日本の食文化の1つであり大切にしたい習慣です。あいさつの意味を知り、感謝の気持ちが自然に言える食事の機会を大切にしましょう。

地産地消を意識しましょう

重点目標 9

地産地消のいいところ ※地産地消=地元で生産されたものを地元で消費すること

- 採りたて！新鮮！栄養価が高い！
- 生産者と消費者、お互いの顔が見える関係になり、結びつきが強くなる
- 「生産者の顔」が見えて安心、信頼できる
- 地域の活性化
- 流通コストの削減
- 食料自給率の向上につながる(令和2年度(2020年度)37%)
- フード・マイレージが小さい



フード・マイレージとは食品のとれた(生産された)場所から食べる場所まで運ばれる距離。食品の重量×輸送距離で算出します。フード・マイレージが大きいほど食料の輸送により排出される二酸化炭素の量が多く、環境への負荷が大きいことになります。

※西谷地区にある「西谷ふれあい夢プラザ(西谷夢市場)」では、新鮮な農産物のほか、地元産のお米や牛乳、その加工品などが販売されています。

※宝塚産農産物は、西谷地区以外にも、宝塚朝市、西谷朝市(「たからの市」内)など南部地域でも販売されています。



宝塚朝市、西谷朝市(「たからの市」内)
西谷野菜が買えるところ ▶

宝塚市 西谷夢市場



宝塚市 農業 卸売会



食の安全に関心を持ち、食品表示を意識しましょう

目標 10 11

— 消費期限 —

〇〇年〇〇月〇〇日

弁当や総菜など傷みやすい食品に表示されています。

この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性があります。

— 賞味期限 —

〇〇年〇〇月〇〇日

缶詰やスナック菓子など、消費期限に比べ傷みにくい食品に表示されています。

品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限です。決められた方法で保存していない場合や開封後は、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

栄養成分表示

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、「エネルギー(熱量)・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」の表示が義務化されています。

〈表示例〉

栄養成分表示(1食Og当たり)	
エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	■■g
炭水化物	□□g
食塩相当量	★★g

塩分を、摂りすぎていませんか？

日本人の1日の食塩目標摂取量

・男性:7.5g未満

・女性:6.5g未満

※高血圧の人は6.0g未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」による)

食品表示からいろいろな情報がわかります。

表示を見る習慣で、食品を選ぶ力をつけ、健全な食生活を送りましょう。

食品ロスを意識しましょう

重点目標 12

本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、食品ロスといいます。

食べ物を捨てることは、もったいないだけでなく、食品ロスが増えると食品の製造と廃棄に使ったエネルギーが無駄になり、地球温暖化に大きな影響を及ぼします。

日本では、令和2年度(2020年度)に、年間約522万トンの食品ロスが発生したと推測されています。

国民1人当たりの食品ロス量に換算するとどれくらい？

1日当たり = 約113g = お茶碗1杯分(約150g)のご飯の量に相当

年間当たり = 約41kg = 年間1人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量に相当

資料:総務省人口推計(2020年10月1日)、農林水産省 令和元年度食料需給表(確定値)



買い物や調理、外食で食品ロスを減らための工夫の仕方

家 庭

- 買い物
 - ・ 買い物へ行く前に、在庫食品の確認をする
 - ・ 必要な食材を必要なだけ買う
 - ・ すぐに消費する食品は、商品棚の手前から取る
- 調理
 - ・ 食材を無駄なく使い切る
- 食事
 - ・ 食べる量だけ調理し、食べ残しをしない
 - ・ 余った料理は冷蔵保存や作り変えて食べきる

外 食

- 注文時
 - ・ 食べきれる量を注文する
 - ・ 食べられない食材は事前に伝える
- 食べきれないと思った時
 - ・ 持ち帰る

必要な量の食品を購入し、食べる量だけ調理する、野菜は皮も利用するなど、食材を無駄にせず食品ロス削減を意識しましょう。

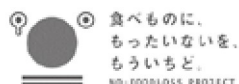


農林漁業体験に取り組むとこんないいこと

農林水産省 ホームページより

- 小・中学生を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心を持つようになることが報告されています。
- 幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。

※農林漁業体験には、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などが含まれます。



ろすのん(食品ロス削減国民運動のキャラクター)

「ろすのん」の由来

ろすのんの名前は、食品ロスをなくす (non) という意味で、外見の真ん中の赤丸は「お皿」を、下の二本線は「お箸」をイメージしています。

宝塚市は、「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」の趣旨に賛同した普通地方公共団体により、食べきり運動等の3Rを推進し食品ロスを削減することを目的として設立された「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。



日本の伝統料理を次世代へ伝えましょう

重点目標 14

季節ごとの年中行事やお祝いの日に食べる、その季節にあった旬の食材が使われた特別な料理のことを行事食と言います。

行事食には、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

いくつか知っていますか？（行事食は、他にもたくさんあります。）

年 中 行 事		行 事 食
1月 1日	正月	おせち料理・お雑煮 など
1月 7日	人日の節句	七草粥（ななくさがゆ）
2月 3日頃	節分	いわし・豆・巻き寿司 など
3月 3日	上巳の節句 ※別名：桃の節句	ちらし寿司・はまぐりのお吸い物 菱餅・ひなあられ など
3月 21日頃	春分の日	ぼた餅（こしあん）
5月 5日	端午の節句 ※別名：菖蒲の節句	ちまき・かしわ餅 など
7月 7日	七夕の節句 ※別名：笹の節句	そうめん
7月 20日頃	土用の丑の日	うなぎ・土用しじみ 梅干し など
9月 9日	重陽の節句 ※別名：菊の節句	菊花酒・食用菊の料理
旧暦 8月 15日	十五夜	月見団子・里芋料理 など
9月 23日頃	秋分の日	おはぎ（つぶあん）
11月 15日	七五三	赤飯・千歳あめ
12月 22日頃	冬至	かぼちゃ料理・小豆料理 など
12月 31日	大晦日	年越しそば など

七草がゆに入っているものは？



市のホームページに、各行事食の説明やレシピを掲載しています。ご覧ください。

西谷地区のちまき

全国でも珍しい「ヨシ」と「ナラガシワ」の2種類の葉を使った、西谷地域の伝統的なちまきです。令和2年には、宝塚市無形民俗文化財に指定されました。（下：写真）詳しくは市ホームページをご覧ください。



宝塚市 食育 日本の食文化



宝塚市 西谷地区のちまきの食文化



